Апрель. Занятие 14

 **Уважаемые родители, можно использовать для упражнений предметы заместители, которые имеются у вас дома.**

 **Рекомендуем, задействовать в совместную деятельность с ребенком всех присутствующих родственников, кто находится дома.**

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по шнуру или нарисованной линии боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка родителя обязательна.

2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.

3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Расстояние можно увеличить или уменьшить.